



8-12, 1-3*

FR Série de mouvements à réaliser: 8-12 répétitions, 1-3 séries
 EN Movements to be performed: 8-12 repetitions, 1-3 series
 DE Abzurückende Bewegungen: 8-12 Wiederholungen, 1-3 Sätze
 IT Movimento da eseguire: 8-12 ripetizioni, 1-3 serie
 ES Movimientos que realizar: 8-12 repeticiones, 1-3 series

FR Avant de commencer tout programme d'exercice, consultez votre médecin.
 EN Consult with your physician before beginning any exercise program.
 DE Bevor Sie ein beliebiges Übungsprogramm beginnen, sollten Sie einen Arzt konsultieren.
 IT Prima di cominciare qualsiasi programma di esercizio consultate il proprio medico.
 ES Antes de comenzar un programa de ejercicios, consulte a su médico.



www.sveltus.fr
 31 rue Honoré d'Urfé
 CS 80074
 42501 Le Chambon Feugerolles Cedex
 FRANCE
 Tél : +33 (0)4 77 90 70 70

